

# طرائق التعلم الحركي جدولة التمرين

غالباً ما يحاول المدرس أو المدرب أن يعلم أكثر من مهارة أساسية في مدة محددة مثلاً انه مدرس مادة كرة السلة يضع هدفاً وهو تعليم الطلبة خمس مهارات أساسية بكرة السلة خلال الفصل الدراسي الأول ولكن ما هي الكيفية التي يقوم بها المدرس في وضع التمارين وتدرجها في التعلم لغرض الوصول إلى أفضل تعلم ممكن أن يحصل عليها الطالب

# هناك عدة طرق مختلفة لتعلم المهارات الأساسية ومن هذه الطرق

## • أولاً : التمرين العشوائي والمتسلسل

- لو أراد مدرس كرة السلة تعليم ثلاث مهارات أساسية بكرة السلة خلال فترة محددة المناول الصدرية - الطبطبة العالية - التهديف السلمي فعادتا يقوم المدرس بتخصيص وقت وتكرارات معينة لتعليم المهارة الأولى المناول الصدرية وعنده تعلم هذه المهارة من قبل الطلاب و إتقانها يقوم المدرس بالانتقال إلى المهارة الثانية الطبطبة العالية ومن ثم ينتقل إلى المهارة الأخيرة التهديف السلمي ان مثل هذه الطريقة في التعلم تسمى بالتدريب المتسلسل ويظهر في هذه الطريقة أن المتعلم سوف يركز على المهارات من كل الجوانب ويتفرغ للتركيز عليها حتى يصل إلى مستوى أداء جيد قبل الانتقال إلى المهارة الأخرى.

• وفي أحيان أخرى يقوم المدرس بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة وهذا ما يسمى بالتدريب العشوائي مثلا يقوم مدرس كرة السلة بتعليم مهارة المناولة الصدرية والتهديف من الثبات والتهديف من القفز في نفس الوحدة التعليمية.

- أن البحوث في هذا المجال قد وصلت الى نتائج متناقضة حول أفضلية الطريقتين فقد توصل العديد من الباحثين إلى أنه طريقة التدريب العشوائي هي طريقة أفضل من طريقة التدريب متسلسل والتي تكون تحت سيطرة عالية من حيث المتغيرات
- أن السبب في ذلك هو عندما يتدرب ويتعلم الفرد عن طريقة التدريب العشوائي فإنه الأداء في مدة التعليم هو اقل نجاحا من الفرد الذي يتعلم بطريقة التدريب المتسلسل ولكن عندما يستأنف التدريب بعد فترة الاحتفاظ فإن الأشخاص الذين تدربوا على طريقة التدريب العشوائي أكثر فاعلية في الأداء ويظهر احتفاظا أكثر من المجموعة الأولى .

# وهناك فرضيتان تدعمان التدريب العشوائي :

## •1- فرضية التكبير او التوسيع :

- إن هذه الفرضية تفسر تأثير التداخل في التدريب لأكثر من مهارة في الوقت نفسه حيث تفترض بأن التدريب العشوائي في المراحل الأولى من التعلم مهارة معينة يجعل من المتعلم مستعدا للتعرف والتمييز بين المهارات المختلفة.
- في حين أن التدريب المتسلسل يعطي الفرصة للمتعلم لأداء المهارة بشكل الي (أوتوماتيكي) وإذا اختلفت الظروف سوف يلاقي مشكلة في الأداء حيث لم يتعود على ذلك في أثناء التدريب .

## 2-فرضية النسيان :

- إن التدريب العشوائي يجعل المتعلم في بداية التدريب يولد برنامج حركة جديد في كل مرة يحاول أداء مهارة جديدة إلى مهارة أخرى وأن هذا التحول المتناوب في التركيز يؤدي إلى تهيئة برامج حركية مناسبة لكل مهارة وأن هذه الطريقة تتحدى قدرات المتعلم و تشحن اندفاعه إلى اكتشاف وتكييف جديد وسريع إلى التغيير المفاجئ في متطلبات الأداء ، وعلى هذا الأساس فإن المحاولات الأولى للمتعلم تكون ضعيفة ولكنهم يكتسبون مرونة في التفكير وفي اتخاذ والاستجابات المفاجئة والتي تحدث في ظروف اللعب

# متى نعطي التدريب المتسلسل ومتى نعطي التدريب العشوائي

- إذا كان الهدف من التدريب هو التأكيد على الأداء بدون تغيير ظروف المهارة أو التغيير من مهارة إلى أخرى وهذا يعني ثبات في المحيط ( المهارات مغلقة) مثل التهديف من خط الرماية الحرة بكرة السلة فإن التدريب المتسلسل هو الملائم في هكذا ظروف إذ أن المهارة تتطلب أداء بظروف ثابتة ومحيط ثابت ولا تتطلب التركيز والانتباه أو التوقع العالي ولا سرعة الاستجابة وكذلك أن التدريب المتسلسل يكون ملائم لي المهارات التي تتطلب درجة عالية من الإثارة أو درجة عالية من الانتباه .
- أما التدريب على المهارات المفتوحة فإنه طبيعة الأداء المتغير والذي يحدث في كرة الطائرة كرة القدم وكرة السلة يحتم استخدام التدريب العشوائي بحيث يكون مؤثرا وفعلا عند تعليم المهارات لأن المتعلم سوف يتعلم الى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغيير المواقف في اثناء اللعب .

# كيف يستخدم التدريب العشوائي والمتسلسل خلال فترة التعليم

- في التكرارات الأولى من تعلم المهارة فإن المتعلم يستفيد من التدريب المتسلسل حتى يصل إلى وضع البرامج الحركية الذي يحاول أن ينفذه بنجاح ولو لمرة واحدة . وحالما يصل المتعلم إلى أداء التوافق الخام للحركة يستحسن تحويل التدريب إلى التدريب العشوائي .
- أما في التدريب العلاجي والتأهيل فإنه تدريب المتسلسل غير ملائم ويفضل استخدام تمارين متنوعة جدا للكثير من المجالات العضلية المختلفة في الجلسة الواحدة و إن التأهيل يشبه التعلم الجديد على مهارات ذات محيط متغير.



وَشَكَرًا لِّأَصْفَاكُمْ

د سحر حر